

SAĞLIKLI BESLENME KONUSUNDA DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR



*İZMİR İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Programlar Şubesi*

SAĞLIKLI BESLENME

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumudur.



BESİN GRUPLARI



1-EKMEK VE DİĞER TAHILLAR



.Yetişkin birey

1 porsiyon:

- .3-6 dilim ekmek
- .1 kepçe unlu çorba
- .4 yemek kaşığı pilav

.Karbonhidrat

.Niasin, B₁ ve B₆ vitaminleri

.Magnezyum

.Posa

2-ET VE BENZERİ ÜRÜNLER



.Yetişkin birey

Porsiyon ölçüleri:

Et, tavuk, balık vb: 50-60 g (2 ızgara köfte kadar)

Kurubaklagiller: 90 g (Bir çay bardağı)

Yağlı tohumlar: 30 g (1 avuç)

Yumurta: Haftada en az 3-4 adet tüketilmelidir.

.Protein

.Karbonhidrat

.A Vitamini, Niasin, B₁₂ içerirler

.Mineral (Demir, Kalsiyum)

.Posa (Kurufasulye, Nohut Vb.)

3-SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

.Yetişkin birey



1 PORSIYON



1 SB Süt



1 Kase
Yoğurt



2 Kibrit Kutusu
Peynir

.Protein
.Kalsiyum
.Fosfor

.Çinko
.B12, A Ve B2 (Riboflavin) Vitaminleri

4- MEYVE VE SEBZELER



.Yetişkin birey

1 Porsiyon:

1 küçük boy elma

2 küçük boy mandalina

3-4 adet kurukayısı

4 yemek kaşığı sebze yemeği

.Vitamin

.Mineral

.Posa

.Fitokimyasallar

5- YAĞ VE/VEYA ŞEKER İÇERİĞİ YÜKSEK BESİNLER



- Yüksek enerji verirler.
- Hareketi az olan bireylerin yağ ve şeker içeriği yüksek besinleri aşırı tüketimi şişmanlığa yol açar.

SU

Yetişkin bir bireyde vücudun %60'ı sudur.
Bebeklerde ise bu oran %70'e çıkar.

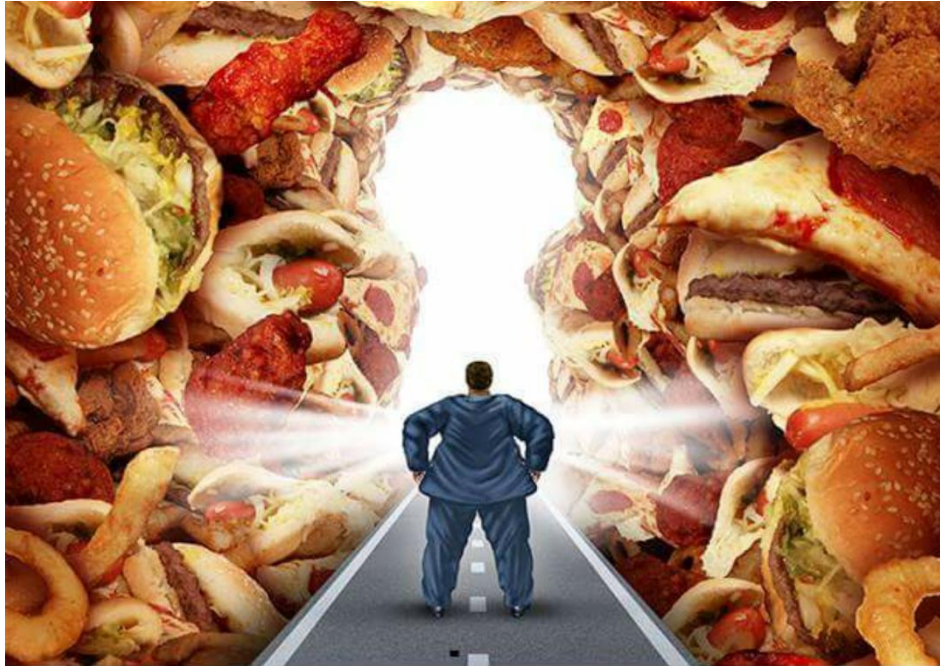
Vücudumuzdaki suyun **%15'inin kaybı** komaya
ve yaşamın yitirilmesi ile sonuçlanabilir.

Yetişkin bir bireyin günde en az 2 litre (8-10 su
bardağı) su içmesi yaşamsal önem taşır.



.Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamadığında **Yetersiz Beslenme** oluşur.

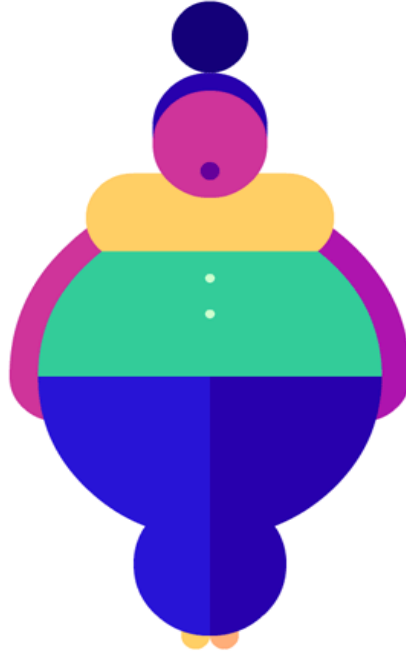
.Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma **Dengesiz Beslenme** denir.



OBEZİTE

Vücutta fazla miktarda yağ dokusu birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir

HASTALIKTIR.



AĞIRLIK KONTROLÜ YAPIN

İdeal ağırlığınızı hesaplayın ve o ağırlıkta kalmaya özen gösterin.

$$\text{BKİ} = \frac{\text{AĞIRLIK}}{\text{BOY}^2}$$

≤18,5	ZAYIF
18,5-24,9	NORMAL
25-29,9	HAFİF ŞİŞMAN
30-34,9	I. DERECE OBEZ
35-39,9	II. DERECE OBEZ
40≥	III. DERECE OBEZ

FAST FOOD TÜKETİMİ

Ortaboy bir hamburger menü ortalama **1200 kkal** enerji içerir. Bu da ortalama yetişkin bir bireyin günlük alması gereken enerjinin ortalama 2/3'üne denktir.



FAST FOOD TÜKETİMİNİN HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ

OBEZİTE İLE MÜCADELE

.Obezite ile mücadele etmenin en doğru yolu
«Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam» dır.



DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

(X)



(X) *Diyet, aç kalmak demektir.*

.Diyet: Bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine, fizyolojik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesidir.

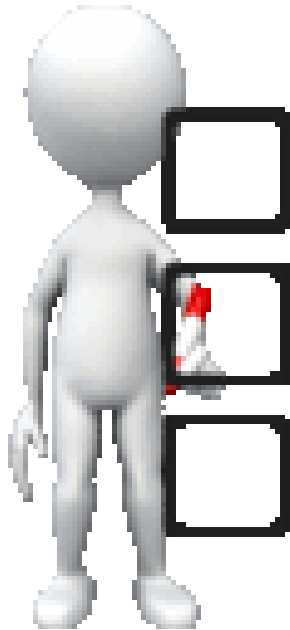


DİYET KİŞİYE ÖZELDİR !

Diyet parmak izi gibidir. Her kişinin alması gereken enerji, besin ögeleri farklıdır. Çevreden duyulan, uzman tarafından önerilmemiş zayıflama yöntemleri genellikle kişinin sağlığını olumsuz etkileyen yöntemlerdir.



Diyete başlamadan..?

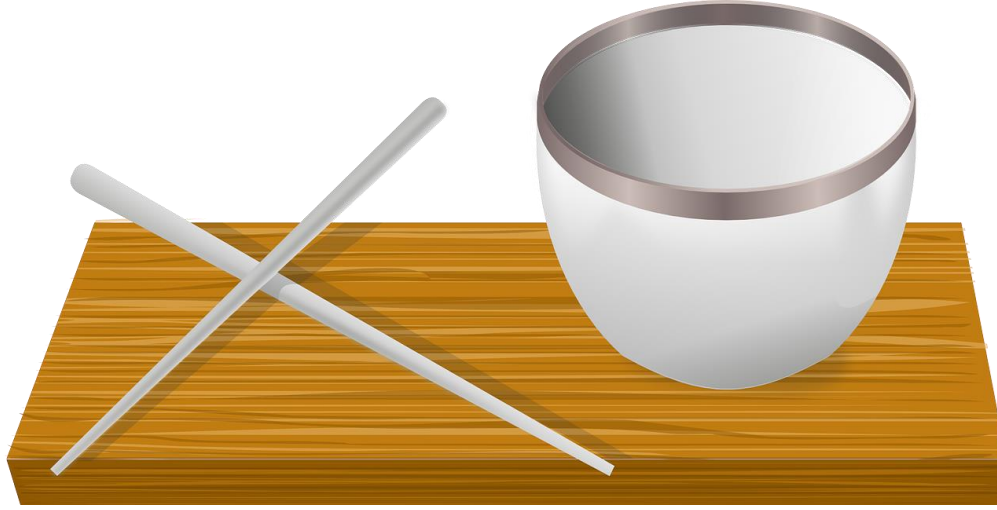


.Diyet yapmaya karar vermeden diyeteye başlamayın.

.Hayat tarzı değişikliğini kabullenmeden yapılan diyet denemeleri uzun vadede başarısızlıkla sonuçlanır. Bu da kişinin zayıflamaya olan inancını azaltır.

.Zayıflamak için beslenmenin yanında su tüketiminin önemsenmesi ve hareketli yaşam tarzının benimsenmesi gerekir.

(X) Öğün atlarsam kilo veririm.



Uzun süreli açlık durumunda metabolizma hızı yavaşlar ve ağırlık kaybetmek zorlaşır. Az az sık sık beslenmeniz metabolizma hızınızı arttıracığından ağırlık kaybetmenizi kolaylaştıracaktır.

(X) Akşam yemeğinden sonra yemek yersem kilo alırım.

Uyumadan 2 saat öncesine kadar ara öğün yapmak metabolizmayı hızlandırıcı etki gösterir ve ağırlık kaybını kolaylaştırır.



(X) Bitkisel aylar içerek zayıflarım.



Hiçbir bitkisel çay zayıflatmaz. Zayıflamak için uzman kişilerin hazırladığı beslenme programları uygulanmalıdır.

(X) Su içmeden de rahatlıkla zayıflanır.

Su, metabolizmayı hızlandıran başlıca yöntemlerden biri olduğu için su içmeyen kişilerde zamanla metabolizma hızı düşer ve ağırlık artışı meydana gelir.



(X) Sıcak su içmek zayıflatır.



Her gün 8-10 su bardağı su içmek metabolizma hızını artıracığından ağırlık kaybetmenize yardımcı olacaktır. Suyun ısısı önemli değildir.



Limon, sirke gibi besinlerin katılmasının önemi yoktur.

**(X) İştah kesilsin diye yemeklerden
hemen önce bol miktarda su
içilmeli.**



.Su bazik özelliktedir. Mide ise asidik özellik gösterir.
Öğünlerde mideyi doldurmak için bol miktarda su içilmesi
midenin asidik yapısını bir miktar bozuyor ve sindirimi
zorlaştırıyor.

.Suyu mümkünse yemeklerden 15-20 dk önce içmek daha
sağlıklı olacaktır.

**(X) ay ve kahveden bol miktarda
içerek, vücutun sıvı ihtiyacı
karşılanır.**



.ay ve kahve vücuttan sıvı attıran ürünlerdir. Dolayısıyla suyun yerini tutmadığı gibi vücuttan daha fazla sıvı atımına neden olur.

.Hiçbir içecek suyun yerini tutmaz.

.Her gün 2-2,5 litre su tüketmeliyiz.

(X) Yemeklerden hemen sonra içilen çay ya da kahvenin bir zararı yoktur.



Demir içeren besinlerden sonra özellikle et yemeklerinden sonra içilen çay ya da kahve vücutta demir emilimini engeller. Bu durum kansızlığa sebep olur. Çay ve kahveyi yemeklerden 30-40 dakika sonra içmek kansızlığı önlemeye yardımcı olacaktır.

(X) Ödem varsa, su içmeyi kesmek !

Gerekenden az sıvı tüketimi sonucu vücut kendi suyunu tutmaya çalışır ve **ödem** gelişir. İdrara daha az çıkılır ve kan hacmi azalır. Zamanla dışkı, deri ve akciğerler yoluyla su kaybı devam ettiği için vucutta bir takım sağlık sorunlarına yol açar.





(X) Zeytinyağı kalori içermez.

Zeytinyağı vücudumuz için oldukça faydalıdır ancak diğer sıvı yağlar ve önerilmeyen katı yağlar kadar kalori içerir. Dolayısıyla fazla miktarda tüketilen zeytinyağı da ağırlık artışına sebep olur.

(X) Zayıflamak için yağı tamamen kestim.

Yağ tüketimi yağda eriyen vitaminlerin (A,D,E,K) vücutta kullanılmasını sağlar. Diyetten yağ tamamen kesildiğinde vücut yağı depolamaya başlar.

Önerilen miktarlarda tüketmeniz vücudunuzun ihtiyacınızı karşılamakta yeterli olacaktır.



(X) Meyve, diyette sınırsız tüketilebilir.

Meyve tüketimi sağlıklı olmasının yanında günlük önerilen miktardan fazla tüketimi ağırlık artışına sebep olur.



(X) Taze meyve suyu çok faydalıdır.



1 su bardağı meyve suyu 2-3 porsiyon meyve içermektedir. Fazla miktarda meyve suyu tüketimi ağırlık artışına sebep olabilir. Taze sıkılmış meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketmeniz daha sağlıklı bir seçim olacaktır.

(X) Turşu çok besleyicidir.



Turşunun besleyici değeri çok azdır. Turşuluk sebzeler genellikle %15lik tuzlu salamura içerisinde saklanır. Bu şekilde hazırlanan besinlerde fazla miktarda tuz bulunduğundan tansiyon hastaları tüketmemelidir.

(X) Yumurta kolesterolü yükseltir.

Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın doymamış yağları da içerdiğinden kolesterol yükseltici etkisi kırmızı etten azdır.



(X) Mucize diyetlerle kısa sürede zayıflarım.



.Bu tür diyetlerin; vücuttan yağ kitlesinin değil kas kitlesinin kaybedilmesi, bağışıklık sisteminin zayıflaması, vücutta su kaybı nedeniyle böbrek fonksiyon bozukluklarına yol açması gibi pek çok yan etkisi vardır.

.Bu diyetler sağlığınıza zora soktuğu gibi genelde verilen kiloların fazlasıyla geri alınmasıyla sonuçlanır.

(X) Hızlı ağırlık kaybetmek hızlı sağlığa kavuşmaktır.



.Şok diyetler kalorisi olması gerekenden çok aza indirgenmiş diyetlerdir.

.Vücudun ihtiyacı olan besin ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınmamasına sebep olur.

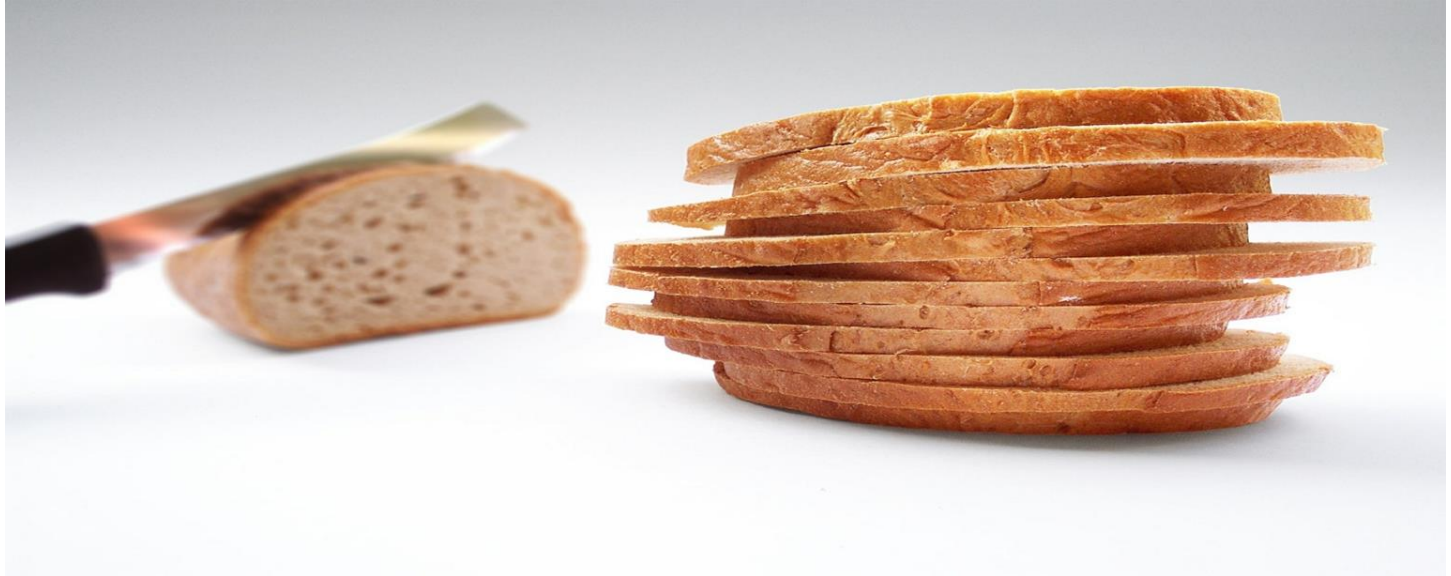
(X) Diyet/light ürünler sınırsız tüketilebilir.



Diyet/light ürünler kalorisi azaltılmış olsa da kalori içerir. Bu ürünlerin fazla tüketimi de ağırlık artışına sebep olur.

(X) Zayıflamak için ekmeđi kesmeliyim.

Ekmek vitamin ve lif kaynağı olması dolayısıyla önerilen miktarda ekmek tüketiminin hiçbir zararı yoktur.

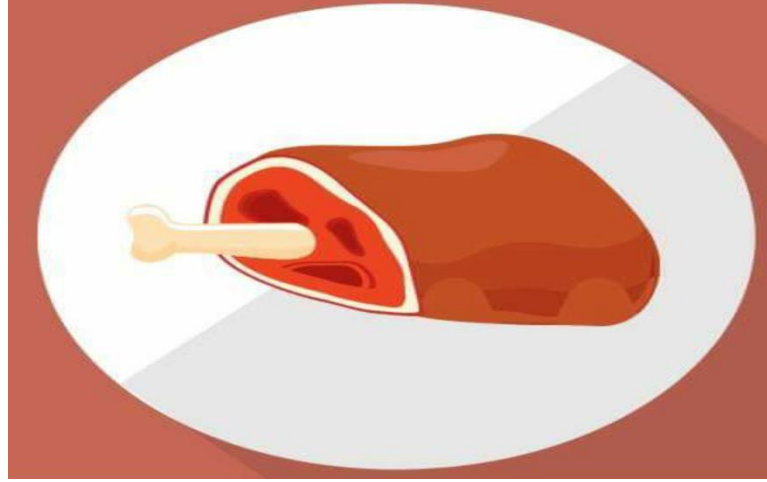


(X) Kızartılmış ekmek light ekmektir.

Ekmeđi kızartmakla kızartmamak arasında hiçbir kalori farkı olmaz. Kızarmış ekmeğin hacmi küçük olduğundan bireyin daha fazla ekmek yemesine sebep olabilir. Ağırlık kontrolünde ekmeğin kızarmış veya kızarmamış olması değil tüketildiği miktar önemlidir.



(X) Et veya kemik suyu besleyicidir.



Et proteinden zengin bir besin olduğu için çocuklar ve büyüklerin beslenmesinde önemlidir. Kemikler kalsiyumdan zengindir. Ancak ette bulunan besin öğelerinin büyük bir kısmı pişme suyuna geçmediği gibi kalsiyum da suya geçmez.

(X) Laktoz intoleransım var, süt içmemeliyim.

Sütün içerisindeki laktoz, laktaz enziminin yeterince salınmadığı kişilerde karın ağrısı, mide bulantısı, kramplar gibi şikayetlere sebep olabilir. Ancak sütün beslenmemizde vazgeçilmeyecek kadar önemli bir yeri vardır. Bu nedenle laktoz intoleransı olan kişiler, laktozsuz süt içebilir, kalsiyum içeriğı yüksek laktoz içeriğı düşük sert peynir veya yoğurt tüketebilirler. Laktoz içeren besinleri, laktoz içermeyen besinlerin yanında tüketmek semptomların azalmasına yardımcı olur.



(X) Sigarayı bırakmak kilo aldırır.



Sigarayı bırakmak; kişinin sigara alışkanlığının yerini yemek yemeğe bırakmasına neden olabilir. Sağlıklı beslenildiğinde sigaranın ağırlık değişimi üzerine etkisi yoktur.



(X) Protein diyetleri ile sağlıklı ağırlık kaybedilir.

.Protein tüketimi metabolizma hızını artırır ancak; tartıda görünen düşüş yağdan değil, çoğunlukla kas ve sudan oluşmaktadır. Ayrıca kandaki ürik asit ve kolesterol düzeylerini yükselttiğinden son derece sağlıksızdır.



(X) Zayıflama ilaçlarıyla zayıflarım.

Zayıflama ilaçları;

- .Kontrolsüzce satılan
- .Hiçbir diyetisyen veya doktor tarafından tavsiye edilmeyen
- .Sağlığı olumsuz etkileyecek ciddi yan etkileri olan ürünlerdir.

Vücuttaki tüm organlara zarar verebilir. Bilinçsizce tüketilen bu ilaçlar kişide başta tansiyon ve kalp rahatsızlıkları olmak üzere ölüme kadar giden zararlar verebilirler.



“ DİYET EN ETKİN İLAÇTIR. ”
Hippocrates

(X) Alkollü içecekler fazla enerji içermez.



.1 gr alkol 7 kkal enerji verir. Alkollü içecekleri tüketirken alkol oranı düşük olanları tercih etmelisiniz.

.Haftada 1-2 kez olmak üzere kadınlarda 1 birim, erkeklerde 2 birimi geçmemelidir.

(X) Diyet ve diyabetik ürünler aynıdır.



Diyet ürünler kalorisi azaltılmış ürünlerdir. Diyabetik ürünler ise şeker yerine tatlandırıcı kullanılmış ürünlerdir. Dolayısıyla bu ürünlerin içindeki karbonhidrat miktarı düşüktür, toplam enerjisi yüksek olabilir.

(X) Diyetimi her gün tartılarak takip ediyorum.



.Her gün tartılmak veya günde birkaç kez tartılmak doğru sonuç vermeyeceği gibi diyet motivasyonunu düşürebilir.

.Ağırlık kontrolünü;

✓Haftada 1 kez

✓Aynı giysilerle

✓Sabah ac karnına yapmalısınız.

(X) Hamileler 2 canlı
olduğundan 2 kişilik
beslenmelidir.

Anne adayının yeterli ve dengeli beslenmesi önemlidir. Bu nedenle “İki kişilik beslenmeliyim” gibi düşünüp ihtiyacınızdan yemek fazla yemeyin.



**(X) Diyet yapamıyorum,
sadece spor yapsam kilo
veririm.**

Diyet kelimesi “aç kalmak” değil, bilinenin aksine “sağlıklı beslenme” anlamı taşır. Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin ve sağlıklı beslenmenin beraber yürütülmesi gerekir.



(X) Spor aç karnına yapılmalıdır.

Kan şekerinin düşmesine sebep olacağından bireyin aç karnına spor yapması yanlıştır.

Sporun;

ana öğünden 1 saat sonra,

ara öğünden yarım saat sonra yapılması uygun olacaktır.



TEŞEKKÜRLER

